Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Городская детская хоровая школа» Находкинского городского округа

Методическая разработка

**«Преодоление концертного волнения перед выступлением»**

Преподаватель

отделения народных инструментов

Загороднова М.Г.

г. Находка

2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

1. **Введение**
2. Цель работы
3. Задачи работы.
4. Актуальность работы в учебном процессе.
5. **Основная часть**
6. Проблемы концертного волнения у учащихся при публичных выступлениях.
7. Определение сценического волнения.
8. Типы нервной системы и их влияние на стресс.
9. Методы преодоления волнения перед выступлением.

**III. Заключение**

1. Значение и роль методов, направленных на успешное выступление учащихся.

**Введение**

**1. Цель работы.**

Цельюданной работы является показать методику подготовки ученика к публичному выступлению, полагаясь на личный опыт, и опыт известных педагогов. Волнуются перед выходом на сцену все : и великие музыканты, и актёры, и олимпийские чемпионы. Скрипач Д. Ойстрах страшно переживал перед каждым выступлением; он говорил : «Каждая крыса в большом зале консерватории знает не только как я играл, но и как я должен был сыграть…».

Некоторые превосходные исполнители из-за невозможности справиться с повышенным эстрадным волнением были вынуждены отказаться от концертной деятельности. Вот как вспоминает о своём первом выступлении французский дирижёр Ш. Мюнш : «По эстраде я шёл с таким чувством, словно пробирался сквозь плотную пелену тумана. Ноги не чувствовали веса тела. Я плыл по нереальному, как сон, миру, и дирижировал как автомат. Сочувствующая аудитория ошибочно приняла мою панику за вдохновение…».

**2. Задачи работы.**

В период обучения в музыкальной школе ученику надо разъяснять общественное значение исполнительской деятельности. Надо прививать чувство ответственности за качество исполнения на эстраде, а также любовь к игре при публике. Ребенок уже с детских лет привыкает к тому, что выступление – это очень серьёзно.

Хочется поговорить о проблемах, связанных с публичными выступлениями. Также мною было прочитано много книг великих музыкантов, в которых они рассказывают о том, какие проблемы возникают у них, у их учеников во время публичных выступлений, как они готовятся к концертам, чем занимаются накануне, в день выступления.

**3. Актуальность работы.**

Процесс обучения в музыкальной школе построен таким образом, что публичные выступления являются неотъемлемой его частью. Это и академические концерты, родительские собрания, конкурсы различного уровня, фестивали. Перед каждым выступлением ведётся большая подготовительная работа – репетиции, прослушивания. Вот наступает момент, когда подводится итог всей предшествующей работе – момент концертного выступления. Здесь и выходит на первый план очень сложная проблема – сценическое волнение. Для того, чтобы удачно выступить на концрте, или сыграть на экзамене или зачёте, музыканту необходимо быть в концертной готовности. Эта тема является одной из самых важных в педагогике и психологии сегодня.

**Основная часть.**

**1. Проблемы концертного волнения у учащихся при публичных выступлениях.**

Проблема психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению – одна их важных тем в музыкально-исполнительском искусстве. Наверное нет артиста, который ни разу бы не пострадал от негативных форм сценического волнения. Характер эстрадного волнения очень зависит и от возраста, и от воспитания, темперамента учащегося. Большинство учащихся младшего возраста ничего не знают об эстрадном волнении и не испытывают его. Почему же так происходит?

Во – первых, у многих из них ещё не сформулировались собственные эстетические критерии и ещё не усвоена оценочная шкала удачных и неудачных выступлений. Слушание других исполнителей, даже своих сверстников, ещё ничего им не говорит о затрате сил, внимания и времени, необходимых для работы над музыкальным произведением.

Во – вторых, ещё не сформировался уровень притязаний, который является равнодействующей между предъявляемыми педагогом требованиям и собственными возможностями для их выполнения. За исключением очень одарённых учащихся, основным мотивом для занятия музыкой у детей является желание родителей. Только в процессе обучения любовь к музыке, подкормленная успехами и положительными оценками педагогов и взрослых, формируется в устойчивую мотивацию к занятиям.

**2. Определение сценического волнения.**

По мнению психологов, сценическое волнение может рассматриваться как реакция организма на стрессовую ситуацию. Понятие стресса было введено канадским философом Г. Селье в 1939 году для описания адаптационного синдрома к усложнённым условиям жизни и труда. Сценичские переживания музыкантов на физиологическом и психологическом уровнях сродни переживаниям человека в экстремальной ситуации – потеют и дрожат руки, учащённо бьётся сердце, срывается дыхание. Как правило, малыши любят выступать. Но как только они начинают осознавать, что их действия на сцене могут быть оценены другими людьми, сидящими в зале, многие испытывают психологический дискомфорт. Мнения большинства психологов сходятся в том, что первое проявление симптомов сценического волнения даёт о себе знать в возрасте 10-11 лет. Но в последнее время (по моим наблюдениям) дети быстрее развиваются, раньше взрослеют и страх сцены у них проявляется в более раннем возрасте.

**3. Типы нервной системы и их реакции на стресс.**

Преподаватель должен знать основные типы реакции человека на стрессовую ситуацию. Реакция зависит от темперамента личности.

В экстремальной ситуации несдержанность ***холериков*** усиливается. Они увлечённо играют, если пьеса нравится, и могут сыграть на концерте лучше, чем на репетиции.

***Сангвиники*** быстро увлекаются, но рано остывают. Играют ярко и хвастливо, но не склонны к глубине. На критику не обижаются, быстро об этом забывают.

***Флегматики –*** трудоголики. Уравновешенные, настойчивые, но малоэмоциональные. Замечания принимают деловито, не спорят. Часто находятся в режиме «замедленной съёмки».

***Меланхолики –*** мало-работоспособны, быстро утомляются, на замечания реагируют болезненно эмоциально. Переживают неудачи долго.

* Учитывая индивидуальности ученика : его темперамента, типичные реакции в стрессовых условиях, во время выступлений играет большую роль подбор репертуара. При выборе произведений важно учитывать возможности ученика. Оптимальный уровень исполнительской сложности – одно из условий успешного выступления.
* При разучивании произведения важное значение имеет личная заинтересованность учащегося. Преподаватель должен учитывать его пожелания, уметь аргументировать свой выбор.
* Нотная литература так безгранично богата, что всегда можно найти пьесу, которая бы заинтересовала ученика и соответсвовала бы его исполнительским возможностям. Очень рискованно брать пьесы, которые превышают исполнительские возможности ученика или по эмоциональному настрою недоступны детской психике.

Современная педагогика предъявляет очень высокие требования к профессии преподавателя. Именно он закладывает фундамент всему тому, что в личности ребёнка будет определяющим, какую позицию он займёт по отношению к музыке. Сила воздействия педагога на ребёнка является важным фактором влияющим на обучение. Преподаватель должен обладать высокой культурой общения, богатым и гибким воображением, находить слова и методы воздействия, которые поддерживали бы интерес учащегося к игре на инструменте, желание преодолеть трудности и достичь поставленную цель. Важно также помнить про так называемый «фактор времени» - не стоит форсировать процесс, чтобы не покалечить психику ребёнка, если он ещё не готов к исполнению произведений повышенной сложности. Стоит также разучивать пьесы с активным участием учащихся; для некоторых учащихся с повышенной импульсивностью можно рекомендовать пьесы созерцательного характера, таким образом улучшая восприятие музыки.

**4. Методы преодоления волнения перед выступлением.**

Что же мы, педагоги, можем сделать для того, чтобы облегчить напряжение, связанное с публичными выступлениями?

1. Начнём с подбора программы :

* Очень многие педагоги боятся лёгкого репертуара. А ведь среди «Жизненных правил для музыканта» Р. Шумана есть одно замечательное правило : «Старайтесь играть лёгкие пьесы красиво и хорошо. Это лучше, чем посредственно исполнять трудные... Бывает, что ученик играет с большим трудом,не справляясь с пьесой, ни технически, ни музыкалльно. Конечно, можно научить ребёнка играть непосильную пьесу, но много ли это принесёт пользы и удовольствия педагогу, ученику а потом и слушателям, вынужденным терпеть посредственное исполнение. Наверное нужно выбрать для ученика посильную программу. Это даёт ему почувствовать себя сильнее, увереннее, артистичнее и музыкальнее, утвердит в нём формулу «Я могу!». А это уже движение вверх…»;
* Развитие творческих возможностей учащихся стимулируется не только посредством интересного материала, но и убеждением педагога в творческом даре ребёнка; в доброжелательной атмосфере, уважению к личности ученик легко воспринимает любые задачи;
* Главное при подобном подходе – помнить, что главная фигура в процессе обучения это ученик, а не музыка, так как её ценности уже давно определены.

1. Преподавателю надо помнить, что главным объектом, в начале обучения на инструменте стоит задача создать оптимальные условия для развития всех врождённых способностей ребёнка. А уже конечной целью этого процесса должно быть воспитание творческой личности, обладающей волей, вниманием к деталям, самостоятельностью, точностью в выполнении псотавленных целей и задач, систематичностью при работе с материалом.
2. Волнение всегда имеет определённое объяснение; чтобы научиться владеть собой перед публикой, необходимо следить за собой. Откладывая тренировки и занятия, музыкант не поддерживает функции музыкальной памяти, нерешительность также имеет отрицательное значение. Публичное выступление само по себе выявляет какие – либо ошибки, даже если программа кажется идеально выученной. Поэтому не следует выставлять на концерты недоученные (сырые) произведения, так как одной из основных причин сценического волнения является страх забыть текст. Выученная пьеса – это та вещь, которую ученик может сыграть с любого места в любой момент времени. Ещё лучше, если он может последовательно воспроизвести ноты и аппликатуру в уме.

* Я в своей практике использую следующий метод : в очень медленном темпе учащийся проходит текст без эмоций с самого начала до конца, удобно сидя на стуле. Это даёт возможность акцентировать внимание над каждой следующей нотой, не допуская игры по инерции. При этом не должно быть никакого мышечного напряжения; если же дискомфорт возникает, то необходимо проучить эту часть текста отдельно и добиться свободы его исполнения.

1. Так же причиной сценического волнения может быть страх большого пространства, боязнь публики. Мне кажется, это происходит из – за недостаточного количества выступлений в концертах разного уровня. Необходимо, даже на стадии недоученности произведения, играть в зале. Пусть даже это будет исполнение по нотам, с ошибками. Очень полезно будет пригласить на репетиции публику, родителей, друзей.

Каковы же причины страха перед сценой? Тут стоит сказать про комплекс причин, выделяется среди них 5 фаз :

1. ***Первая фаза – длительное предконцертное состояние;*** она не имеет чётких временных границ, так как появляется как только становится известна дата выступления; по мере приближения выступления растёт раздражительность, частая смена настроений; всё это усиливается и в день концерта. В данном случае чем меньше занимается музыкант, тем лучше. Стоит просто, не напрягая внимания, просматривать программу. Опытные музыканты советуют : *накануне концерта (предпочтительно утром),нужно проиграть программу только один раз. Если музыкант чувствует, что ему нужно позаниматься, он должен ограничить себя упражнениями или проигрыванием других произведений, не входящих в программу выступления.*
2. ***Вторая фаза –*** ***непосредственно предконцертное состояние***; зачастую изменяется давление, повышается температура,ощущается сильное недомогание. Ученик жалуется, что заболел и выступать не может, либо выявляется состояние лёгкой эйфории, нетерпение выйти на сцену. Также может проявиться паника, связанная с сильным перевозбуждением, которое проявляется в суетливости движений, отсутствии сосредоточенности, тревожность вырастает до страха. Это можно преодолеть, например, проигрышем гамм и упражнений, игрой в медленном и спокойном темпе. Стоит сказать, что бывает и обратное, ведь каждый музыкант вправе выбирать то, что оказывает на него исключительно положительное воздействие.
3. ***Третья фаза*** – ***время выхода на сцену;*** самая короткая и острая фаза.

Эта фаза проходит как в тумане и редко остаётся в памяти выступающего.

Возможность такого состояния педагогу необходимо предусмотреть. Для этого нужно прорепетировать с учеником выход на сцену с инструментом, расположение стула и т.д. Необходимо создать внутреннюю подготовленность к выступлению.

1. ***Четвёртая фаза – начало исполнения.*** Здесь важно внутренне подготовиться к исполнению, сосредоточиться и представить себе темп, динамику; желательно пропеть про себя начало пьесы. Многое здесь будет зависеть от воспитания внутреннего слуха, которому вдумчивые педагоги придают большое значение. Именно темп и звучность – наиболее уязвимые стороны для учащегося и начинающего музыканта.
2. ***Пятая фаза – послеконцертное состояние;*** оно часто недооценивается или даже игнорируются многими педагогами. Между тем, переживание продолжается довольно долго. Это радостный подъём после удачного выступления, чувство усталости вплоть до полного изнемождения, недовольство собой и запоздалое желание – «вот теперь бы я сыграл по – настоящему!». В этих случаях очень важна спокойная уверенность педагога, поддержка друзей, сверстников. Большая неустойчивость и ранимость детской психики требует особенно бережное отношение к после-концертным переживаниям.

При подготовке концертной программы, преподаватель со своими учениками следует придерживаться определённых правил :

1. **Концертную программу необходимо изучать заранее.**
2. **Первоначально хорошо выучить произведение в голове, пропевая голосом, обращая внимание на форму построения, чистоту интонации, гармонические и ритмические особенности.**
3. **«Разобрать» произведение на мелкие части, технически решая и прорабатывая все сложности, начиная с самых медленных темпов.**
4. **Затем «собрать» произведение в более крупные куски, постепенно поднимая темп. Трудные места продолжать заучивать а медленном темпе.**
5. **Ближе к выступлению начать проигрывать произведения от начала до конца не в быстрых темпах. Будут видны недочёты, которые необходимо разобрать.**
6. **Перед выступлением желательно несколько раз обыграть произведение на публике. Это должно проходить в доброжелательной обстановке – перед семьей или друзьями.**

Хорошим тренингом по преодолению сценического волнения является большое количество небольших публичных выступлений с доброжелательной публикой. Эффективность таких выступлений очень высока.

Для тренировки навыков комфортного пребывания на сцене можно предложить ученику побегать или попрыгать по ней. И сразу же начинать исполнять свою программу. Похожее состояние возбуждения бывает перед выходом на сцену.

Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты, где ученик играет в ансамбле. Играя в коллективе, ученики чувствуют себя куда более спокойно. Детям с повышенным уровнем тревожности важно сократить время пребывания в стрессовой ситуации.

Перед выходом на сцену для снятия стресса можно предложить ученику съесть 2 – 3 кусочка сахара или немного шоколада, запивая тёплым слабым чаем или водой; так делали известные музыканты – исполнители С. Рихтер и Д. Ойстрах. Глюкоза расслабляет мышцы желудка, который испытывает при стрессе спазмы. Это ведёт к восстановлению кровообращения и к нормальному питанию мозга.

Эти способы способствуют формированию положительного отношения учащегося к музыкально – сценической деятельности. В день выступления очень важна спокойная атмосфера дома, в семье. Некоторые родители умеют взвинтить нервную систему самого уравновешенного ребёнка. Не следует будить в ребёнке дух конкуренции. Такие побуждения исполнению не помогут, а восприятию человеческих качеств безусловно навредят. Надо обязательно проводить беседы с родителями. Вопрос о питании дома, перед выступлением, также должен быть оговорён с родителями. Тяжёлая, плотная пища перед уходом на экзамен или концерт вызывает вялость и сонливость. Еда должна быть вкусной, калорийной, но лёгкой. Если выступление назначено на утренние часы, необходимо разыграться и размять пальцы, перед уходом помыть руки тёплой водой.

Если выступление вечернее, то придя из школы, пообедать, отдохнуть и сесть за инструмент позаниматься. Играть полностью программу, как на концерте, не нужно. Неопытный исполнитель не может дважды за короткий срок сыграть программу с одинаковой эмоциональной отдачей.

По этой же причине вряд ли можно признать полезную практику некоторых педагогов повторять в классе всю программу перед самым выступлением. Скорее это делается для спокойствия педагога, нежели для пользы ученика. Вполне достаточно попросить ученика сыграть начальные такты каждой пьесы, чтобы проверить правильны ли темпы. Для этого не обязателен инструмент, можно проверить темпы на любом столе или на коленях. Попросить ученика сыграть несколько начальных тактов, несколько заключительных, отрывок из середины и где – то между небольшими частями пьесы и трудный пассаж, то есть так, чтобы ученик не понял, что именно это опасное место вы хотели услышать.

Поведение на выступлении должно быть подготовлено и закреплено на предварительных «генеральных» репетициях, где ученик приучается перед каждой пьесой сыграть два – три начальных такта, чтобы установить верный темп и вызвать в себе настроение, соответствующее данное пьесе. Тем не менее, перед выступлением не помешает снова напомнить : «Если перед каждой пьесой лишние полминуты подумаешь, никто тебя за это не осудит. А вот если ты будешь играть одну пьесу за другой, не успев перестроиться и настроиться, все скажут, что ты плохо играл.» Активная работа сознания вызывает большую собранность внимания, воли, и помогает убрать волнение.

Установка на успех имеет очень важное функциональное значение. Это готовность организма к совершению определённого действия и реагированию в определённом направлении.

Фактов, демонстрирующих готовность, или предварительную настройку организма к действию, очень много, и они очень разнообразны. Выбирая те или иные приёмы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности учащегося.

Но главное не только в знании рецептов. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из – под его рук. Он должен выступить посредником между композитором и слушателем; показать наилучшее, на что он способен. Быть готовым к выходу на сцену с чувством уверенности, верой в удачу – вот что такое сценическая установка.

Чем шире жизненный и творческий кругозор исполнителя, тем больше у него профессиональных знаний, тем ярче и глубже способен он художественно истолковать сочинение, и следовательно, тем легче ему направить своё волнение в русло творческих задач. «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь всё – не только зрителей, зал, но и самого себя.» (С. Рихтер)

Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей.

Никогда не следует сразу после выступления, когда ещё не улеглось возбуждение, подробно обсуждать с учеником его исполнение программы. Лучше на следующий день в спокойной обстановке вместе разобрать, что было неудачно, почему было неудачно, что было хорошо, похвалить за проявленную исполнительскую волю. Эстрадное волнение для неопытного исполнителя страшно тем, что застаёт его неподготовленным к вмешательству нового фактора, новых непривычных эмоций, мешающих сосредоточиться.

Обычно педагоги перед выступлением напутствуют ученика – «ты только не волнуйся». Когда мы перед выступлением советуем ученику не волноваться, мы тем самым поддерживаем в нём чувство ожидания события, которое должно внушать наставление обратного порядка : «Волнуешься? Очень хорошо, так и нужно. Если не будешь волноваться, будешь играть бледно, скучно. Слушай себя, «думай вперёд» и волнуйся, тогда будешь играть хорошо и интересно. Волнение – спутник любого выступления.

Волнение имеет и положительную сторону. Оно необходимо и полезно артисту, и студенту, и особенно учащемуся, так как позволяет им раскрыть такие потенциальные возможности, которые в домашних и классных условиях могут и не повторяться. Без повышенного эмоционального состояния не может быть подлинного артистического подъёма, того огромного художественного воздействия на публику, которая составляет основу музыкального искусства. Концертные выступления учащегося являются своеобразными ступенями в его развитии. Они являются необходимой профессиональной и социальной проверкой возможностей ученика. Это положительные стороны концертных волнений.

**Заключение.**

1. **Значение методов, направленных на успешное выступление учащихся.**

Это только некоторые средства борьбы с волнением на сцене, которые я использую в своей работе. Конечно универсальных рецептов не существует и каждый выбирает свой проверенный способ подготовки к выступлению : выбирая те или иные приёмы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики учащегося. Успех достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют соглавсованно, уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем ансамбле.

Главное, чтобы выходя на сцену юный музыкант верил в себя, в своё исполнение. Надо развивать позитивное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не мучением. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из – под его рук. Исполнитель обязательно должен ***верить в свои силы***.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Голубовская Н.И.О музыкальном исполнительстве. Ленинград : Музыка, 1985.

2. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. М.: Музыка, 1974.

3. Петрушин В.И. Музыкальная психология и психотерапия. 2009.

4. Хохрякова Г. Возможно ли обучение без мучения? : Методическое пособие; Новосибирск, 1998. – 62с.

5. Мюнш Ш. Я – дирижёр.; Государственное музыкальное издательство, 1960.

6. Акимов Ю. Некоторые проблемы теории исполнительства на баяне. «Советский композитор», 1980.

7. Орентлихерман О. Подготовка ученика к концертному выступлению. М-1981.

8. Мильштейн Я.И. Вопросы теории и истории исполнительства.; сборник статей.– М.; Советский композитор, 2009.